



摩登舞、拉丁舞技法研究系列丛书

体育舞蹈技法概论

陈泽刚 著



“国家一级出版社”



中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

体育舞蹈技法概论

陈泽刚 著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈技法概论/陈泽刚著. —北京:中国纺织出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5180-3567-0

I. ①体… II. ①陈… III. ①体育舞蹈—概论 IV.
①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 096259 号

责任编辑:汤 浩

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

社 址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004461 传 真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印制

2018 年 3 月第 1 版印刷

开 本:170 mm × 240 mm 1/16

印 张:8

字 数:156 千字

定 价:48.50 元

前 言

体育舞蹈原名国际标准交谊舞,是体育与文艺相结合的一种体育项目。它可以划分为普通体育舞蹈和竞技体育舞蹈。普通体育舞蹈具有普及性、流行性、实用性和自娱性,是以舞蹈化的身体动作为基本内容,以双人或集体成套练习为主要运动形式的娱乐型体育项目。竞技体育舞蹈是以国标舞为基础,经过不断更新发展,引进身体技巧(高空托举、围绕身体旋转、地下滑、拖、粘、滚、旋等高难技巧)而形成的具有时代气息的体育竞赛项目。体育舞蹈过去叫国际标准交谊舞,原名称做“社交舞”,英文为“Ballroom Dancing”,起源于欧洲、拉丁美洲,为欧洲贵族在宫廷举行的交谊舞会,由民间舞蹈演变发展而成。法国革命后,Ballroom Dancing 流传民间至今。第二次世界大战后,美国人将该舞蹈传播到世界各地,并形成一股跳舞热潮,至今不衰。目前,体育舞蹈分两个项群,十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞,拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞等。

《体育舞蹈技法概论》主要对体育舞蹈练习过程中常见的问题,在音乐、身体动作、舞蹈动作的处理等多个方面提出了一些好的练习方法。本书的解决分为摩登舞篇和拉丁舞篇,主要讲述这两种舞蹈学习、训练过程中的问题,是一部集学习、普及、教学三种功效于一体的参考用书。

本书由黑河学院音乐学院的陈泽刚老师编写,因编写时间有限,错误和疏漏之处在所难免,希望各位专家、读者批评指正。

2017 年 1 月

目 录

摩登舞篇

第一章	华尔兹	3
第二章	探戈舞	18
第三章	狐步舞	24
第四章	快步舞	33
第五章	维也纳华尔兹舞	39
第六章	其他	43

拉丁舞篇

第一章	伦巴舞	63
第二章	恰恰舞	70
第三章	牛仔舞	81
第四章	斗牛舞	86
第五章	桑巴舞	93
第六章	其他	105

摩登舞篇

摩登舞是体育舞蹈比赛中的一个项目群。参加比赛的运动员,男士要着燕尾服摩登舞西装,打领结,女士要着长裙,梳宴会正式发型。比赛时裁判对参赛各对运动员不打分,只确定优胜顺序,最终根据总排名前三名胜出。摩登舞类中有华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞五个舞种。跳舞者必须按逆时针方向前进,这个行进线路就叫舞程线。国标舞以男伴面对舞程线方向为基准,对舞步的行进方向规定了八条线。只要舞者沿着舞程线行进,无论到哪个点上,都可以按八条线来区分方位和角度。舞程线中,长的两条为A线,短的两条为B线。八条线即:

- (1)男伴面向的是舞程线;
- (2)男伴背向的是逆舞程线;
- (3)男伴右肩所向即右转 90° 所向为四壁称为壁线;
- (4)男伴左肩所向即左转 90° 所向为舞池中央称为中央线;
- (5)男伴右前方即右转 45° 后的方向朝壁线倾斜称为壁斜线;
- (6)男伴左前方即左转 45° 后的方向朝中央线倾斜称为中央斜线;
- (7)男伴右后方即右转 135° 后的方向朝壁线逆向倾斜称为逆壁斜线;
- (8)男伴左后方即左转 135° 后的方向朝中央逆向倾斜称为逆中央斜线。

第一章 华 尔 兹

华尔兹(Waltz),又称圆舞,一种自娱舞蹈形式,是舞厅舞中最早的,也是生命力非常强的自娱舞形式。华尔兹根据速度分化为快慢两种之后,人们把快华尔兹称为维也纳华尔兹,而不冠以“维也纳”三字的即慢华尔兹,它是由维也纳华尔兹演变而来的。作为三步舞的华尔兹,其基本步法为一拍跳一步,每小节三拍跳三步,但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。

快慢两种华尔兹都以旋转为主,因速度慢,除多用旋转外,还演变出复杂多姿的舞步,其中有不少舞步在步法上与探戈、狐步舞和快步舞的同名舞步基本相同,只是节奏和风格不同。再加四大技巧在华尔兹中得到全面和充分的体现,所以它被列为学习国标舞的第一舞种。华尔兹用W表示,也称“慢三步”,摩登舞项目之一,具有优美、柔和的特质,舞曲旋律优美抒情,节奏为 $3/4$ 的中慢板,每分钟28到30小节左右。每小节三拍为一组舞步,每拍一步,第一拍为重拍,三步一起伏循环,但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆荡,带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。在19

世纪初,英国社会尚无法接受男女公开在众目睽睽之下相拥而舞,每一对共舞者是很奇怪的并排而舞,直到第一次世界大战后,才开始改变形态,渐渐发展出目前我们所跳的各种华尔兹的舞步。

在摩登舞中华尔兹(含快三步),是唯一 $3/4$ 拍的舞,每一小节有三拍。慢华尔兹每分钟约28—32小节,快华尔兹每分钟约54—60小节。基本上,除了停拍(Hesitation)外,每小节是由三个等长的拍子组成,如每小节的起脚是左—2—3右—2—3,因此华尔兹每一系列的组成常是六步。比如男士第一个起步是左右左,下一个是右左右,整个算起来是大步。

一、基本舞步及技巧

在跳华尔兹时,男女舞伴在运动中一定要保持平衡。在做动作时力量平衡中心是在右跨至上腹的接触点上。这个接触点若上下错位,左右扭曲,挤压或离开距离,都表明平衡已被破坏。男士领舞女士跟舞,女士一定要懂得怎样默契地跟舞,也就是说女士的动作一定要稍微比男士慢一点点。比如跳前进步的时候,女士一定是被男士推着跳,女士始终给男士一个恰当的反作用力,在跳这个前进步的时候,女士是后退,这时女士千万不能抢拍拉着男士跳。如果女士后退时抢拍拉着男士跳,势必会使双方右跨至上腹的接触部位分离,同时也破坏了双方的力量平衡。女士良好的跟舞意识对保持双方力量的平衡是很重要的。

方步其实是由四个基本步组成的:前进左足并换步、前进右足并换步、后退左足并换步、后退右足并换步。这四个基本步虽然简单,想跳好却不是一件容易的事情,随着要领领会程度的加深,慢慢地才能找到感觉。在这个舞步中可以训练出跳好华尔兹的很多重要技巧,比如华尔兹的“运步、升降、摆荡、倾斜、反身、横步、流动性,重心的移动”等华尔兹的舞蹈感觉,是掌握华尔兹的舞蹈风格的很重要的入门舞步。

(一)华尔兹的基本位置

1. 两人双肩平行面对面站立,左边身体 $1/2$ 往左错开,右脚尖在舞伴双足间。
2. 男士的右臂将是女士的主要支撑,将你的右手放在女士肩胛正下方,将手指并拢微呈杯状,这样你的手才能做引导,右手臂离开身体并将手肘尖端微向侧。
3. 女士的左臂应轻抹在男士右臂上方,并以大拇指扣住他的手臂内侧,女士的右手应置于男士左手虎口上,若女士较矮时,举手的高度与眼睛同高,女士的手是用来接收男士的引导,所以不应有任何推或拉的动作。
4. 抗力(resistance)是一对好搭档必备的,如果身体掉落就无法感应移动的方向,反应也会有时间落差。抗力的目的是为了保持肩膀与手腕及手肘的稳定,跳舞

时除了向上或向下的动作时不需维持抗力外,当做前进、后退、侧行动作时应维持抗力。

(二)前进或后退的运步

我们大家都知道,跳舞时首先要重心先动,然后再上步或退步,但是很多人跳华尔兹方步的时候,重心没有动,而是先把腿伸出去,跳出来的感觉就象是腿把身体扯出去的,这是跳交谊舞的最大的弊病。不管前进或是后退,都要使身体的重心先向前或向后移动,这样才能容易地跳出大步。身体重心前进或后退了,那么腿也就很容易地跟随着前进或后退了,腿是跟随着身体运动的,这样跳出来的舞步才富有节奏感,才能跳出舒展挺拔优雅大方的姿态,才能有整体感,这样跳才能出大步,很多人跳国标跳不出大步来,就是因为重心的移动有问题。有些人重心虽然动了,但是身体是倾倒出去的,不是支撑腿用力推出去的,这样跳就会有瞬间失控的感觉,影响整个舞步的质量,姿态变形难看,在跳交谊舞过程中,要仔细体会自己是否有这毛病。

身体的重心先动,也就是上半身要先运动(注意:腿跟随身体运动,速度却比重心的移动快,总是后发先至,比重心的移动速度快一倍,移动的距离也大一倍),而重心的前进或后退是由支撑腿用力推向前或向后的,身体姿态一定要保持端正,不能过分前倾或后仰,前进或后退的脚一定要轻擦地面,前进时脚法是由脚尖到脚掌再到脚跟落地到全脚,后退时脚尖轻擦地面再由脚掌过渡到全脚,在前进或后退的腿落地之前的运动过程中,身体一直都是由支撑腿控制着,不能失控,支撑腿要有力量,能够控制身体平稳地前进或后退才算有真功夫。

(三)方块步

华尔兹的方块步:用于华尔兹的基本练习。上身保持轻松而挺直,重心放在右脚,膝盖放松尚未弯曲。

(1)右膝盖开始弯曲,推左脚前进,左脚因右膝弯曲之作用而以脚尖、脚掌、脚跟之顺序滑过地板前进(降二分之一)。左脚到达位置,全脚着地,身体重心也跟着到达左脚,右脚经过左脚旁。

(2)左脚推右脚横向移动,右脚以脚尖滑向右方(升二分之一)。右脚尖到达位置,身体重心也跟着到达右脚尖。此时左脚已稍离开原来之位置,但并未合并于右脚(初学者此时两脚已合并!)

(3)左脚缓缓并于右脚(再升二分之一),迅速将重心交给左脚尖。左脚(降二分之一)脚跟着地,膝盖放松尚未弯曲。

(4)左脚屈膝推右脚以脚尖滑向后(再降二分之一)。右脚到达位置,全脚着地,身体重心也跟着到达右脚,左脚经过在右脚旁。

(5) 右脚推左脚横向移动,左脚以脚尖滑向左方(升二分之一)。左脚尖到达位置,身体重心也跟着到达左脚尖,此时右脚已稍离开原来之位置,但未合并于左脚(注意:此处容易出错!)

(6) 右脚缓缓并于左脚(再升二分之一)迅速将重心交给右脚尖。右脚(降二分之一)脚跟着地,上身保持轻松而挺直,重心在右脚膝盖放松尚未弯曲。

依上法重复练习,一段时间后可加上左转、摆荡、倾斜来练习。

华尔兹摆荡之最高点在上升时两脚尖并拢或经过时,依舞步之不同,可能在 TWO、TWO & 或 THREE。例如, NATURAL TURN 最高点在 THREE; SPIN 最高点在 TWO; Chasse 最高点在 TWO &。我想这三个舞步大家都已学过,就以这三个舞步的心得说明一下。

NATURAL TURN:包括摆荡、转、倾斜。女士左脚反身后退,后退脚尖转向内侧,有助于身体向右打开,让男士通过。ONE 男士左脚推右脚反身前进,& 重心到达右脚站稳,TWO 摆荡使左脚前进上升至一步的极限,& 身体重心跟着到达左脚尖才转,THREE 右脚缓缓并于左脚,重心迅速移到右脚,& 右脚跟着地。大部分男士的缺点,在 ONE & 没站稳,TWO 摆荡无力,造成 THREE 时右脚无法并于左脚而交叉到左脚后面。

SPIN:要记得 TWO 要升高,以接近直线的弧形移动,送脚尖至最高点才转。

CHASSE:PP 时,脚尖(POINTING)与舞程线(LOD)成 45°角,沿(LOD)方向移动,女士最容易错在 TWO 时就先将脚尖转 90°,应该以 45°角沿(LOD)摆荡移动至 TWO & 最高点时才转 90°。所有 ONE & TWO THREE 的舞步,ONE 是全脚着地,& 已开始上升,重心放在脚掌(一般均错在 & 也全脚着地),TWO 为摆荡最高峰。

(四) 闭式舞和斗闭式舞

华尔兹有如作图绘画,人是笔,舞池有如一张大画布,人就直接在舞池里,穿梭飞驰,我们用的题材就是各种舞式(Type),舞程线是画里的架构,再以各式各样的舞姿(Style)构图,填写在舞池里,舞者尽情地挥洒,而观众欣赏着舞者的舞技,呈现出来的是一幅美丽的图案,这也是舞者真善美展现出来的成果。

在摩登舞中闭式舞姿是被应用最多的,面对舞伴约距 6 吋,头部正放在放松的双肩上,站直。男士姿势是右臂应保持固定、手指与拇指微拢置于女士左肩胛骨下方,做得好的话男士拇指放置的位置恰是女士手臂与身体联结的关节,能产生最佳杠杆效力。右臂除了保持固定,应与身体成 90°与女士的左臂完全接触。女士姿势是女士的左臂应轻扶在男士右臂上方,并以大拇指轻握男士的手臂肌内侧,其它手指则轻握男士的手臂肌外侧,若女士较矮时,右手举的高度与眼睛同高。传统的舞蹈观念上,男士总被认定为引导的角色。而女士总被认定为被引导的角色。最近几年,这种传统的观念已被颠覆,女士在某些状况是扮演引导的角色,而男士在某

些状况是扮演被引导的角色,无论如何,引导与被引导的方式将刺激你的想法,以下所述保留了较多传统的舞蹈观念。一个好的引导源自于适当地运用双臂与身体,男士的上臂与肩膀扮演着所有动作的驱动,因此男士的上臂与肩膀必须保持稳固,一只下垂的手臂必无法对舞伴做出良好的引导,男士借着扶在女士肩胛骨下方的手指与手腕就能很轻易地做出引导。就像是一场对话一样,舞蹈如果不断重复与无趣总令人感到烦闷,所以男士的责任是决定旋律,用什么舞步,控制两人在舞场的方向与前进,而女士的职责就是敏锐地反应出男士的引导,轻巧明确的引导再加上敏锐的对应,就可表现出优雅美妙的舞姿了。

华尔兹为一小节有三拍的舞曲,华尔兹的音乐优美,节奏很慢,一分钟约 30 小节左右,在约 0.67 秒的一拍里,要踩一步,而身体有许多的动作要完成,所以动作要非常熟练,技巧要成熟,才能跳出优美的舞姿。三拍原则上只有两步的移动间距,但若有追步,跳四步有三步的移动间距,每一步都要上重心,交待清楚,即前后脚轮动交替前进或后退,周而复始。要跳好舞,有如练功,要先意到、气到、形到,假使你对技巧不了解,意到不了,接着就做不好,表现出来的外形,就不会好看。舞蹈是表现人体的线条美,故保持身体姿势,以展示线条美,非常重要。华尔兹的闭式舞姿和半闭式舞姿要求头要延伸顶天,颈要直,两肩平,两手自然,左手手心握住女士右手右心,与眼线同高,右手心掌微托住女士左肩胛骨,男士右腰要微撑住女士右腰,身体中正,含胸拔背,小腹缩,腰背脊要稳定撑紧。女士左手掌微掐在男士右上臂三角肌处,上半身由左肩胛骨以上往左,后上约 45° 延伸,使上半身充分展开,似一朵绽开的花朵。

跳华尔兹的原则是从一起步到结束,力道要绵绵不断,息息相关、环环相扣,连续不停止地移动,虽然三拍的等距一样,但跳舞时要有快慢慢的感觉,才会有变化而不致流于平淡。华尔兹是一种圆的运动,是不断地做小旋转的舞型,有如打太极拳,圆的旋转,以圆心为轴,距离为 0,能将敌方带入我方旋转圈,以迅雷不及掩耳之态势制服于圆内式抛出于圆外,乃利用向心力或离心力的自然原理。打太极拳在行进转动之间,有一定的姿势,这个姿势,就有如跳华尔兹的反身动作(CBM),因有反身动作,配合一些 Spin、turn、Pivot……才有各式各样的圆的旋转。头的位置有两种:闭式舞姿,男女都看左方 11 点钟方向;半闭式舞姿,男女的位置看肩部引导的方向。依膝盖的弯曲程度可区分低姿、低站姿、站姿、高姿(膝直足不升)(膝直足踵脚尖),所以在每一拍的后半段,为了下一拍做准备,都有一个松的动作,也被区分为低位的松和高位的松,高位的松只要脚跟着地就可完成,而不必再弯曲膝盖,造成高度突然下降太多。第三拍至第一拍,移动脚作出反身动作,而重心脚有如松离合器一般,随着腰身拧转,随势跟上,以利下一步无拘无束,挥洒自如地进行,第二拍至第三拍需拉住地板,有如临别的爱人,依依不舍,配合肩部引导,产生

漂亮的侧身圆弧。第一拍的 CBM 重心脚随腰身拧转,马上跟上,再以肩部引导完成第二、三拍的动作。所谓的肩部引导即侧身前进,如螃蟹走路,为单一轨道,若两线交叉轨道,给人胯开开的不够细腻感觉流畅与旋转。CBM 的反身动作,足部、膝、骨盆外翻产生切角,切角可大可小,大切角形成小圆产生旋转作用,小切角形成大圆,无限大圆,就是几近直线,形成长步,有流畅感。骑单车转弯时身体要向内倾斜,马路左弯时,要向左方倾斜以维持平衡,华尔兹为圆的运动,强力旋转,身体倾斜于旋转的内侧,以保持平衡,不违抗自然原理和 CBM 的姿势也相谋合产生漂亮的姿势。要有松,才有弹劲,有弹步法移动为跨步不是走步,脚步不能随势跟上,需浪费时间将落在后面的脚步移动,就没有办法有足够的时间,去做下一次松的动作。松有下列的作用:

1. 减缓冲力。
2. 重新调整出发。
3. 蓄积能量,集中火力,增加弹劲。
4. 改变前进方位。

(五)升降

华尔兹是一种有升降的深波浪起伏的舞蹈,升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸的转换中完成的。做好升降可以保持重心的稳定和步法的滑动性。跳华尔兹方步的第一步,前进或后退步的时候,身体前进或后退的同时身体重心也要平稳地下降,运动腿落地后,降到最低点,在身体重心完全转移到该腿的过程中,身体慢慢地平滑地上升,第二步继续升高,第三步继续上升,到第三步的下半拍身体开始下降同时出下一节的第一步。华尔兹一般的舞步都是这种升降的规律。不管是前进或是后退,还是向一侧并步的时候,身体的升降的感觉都是平稳的,重心移动的轨迹一定是平滑的曲线,不能有阶梯状的突变的急剧升降。升降的感觉大家都能领会,也都能跳出升和降,唯一有缺陷的就是有的人升降的时候不稳定、不连贯,升降所运动出的曲线不平滑,有阶梯式突变,跳出来的感觉就很差。

在处理升降时,初学者最常见的问题是升起时不能保持膝关节放松和不能沉肩。我见过很多人在身体升到最高点的时候,用力地挺胸耸肩,身体过分后仰,给人一种飘飘的要被风吹走一样的感觉,非常不稳定,也可以说是重心不稳。升起后,一定要保持沉肩,给人的感觉一定要是你的重心仍然稳稳地作用到地板上,不能有要飘起来的感觉。

(六)摆荡和倾斜

摆荡是指舞者身体在前进和后退时好像荡秋千一样地摆荡,起步前进时,如同秋千向前摆动,有自上而下到最低再继续上升到另一边的最高点地荡起来的感觉,移步后退时,如同秋千后摆,有自上而下地荡回来的感觉。摆荡的感觉其实是由舞

步的升降与平移技巧来体现的,那么我们在跳方步的前进或后退步带升降的舞步的过程中,一定要找到那种荡秋千一样摆荡的感觉。

倾斜动作是指在左右横并步或左转与右转第一步中的身体左右倾斜。在跳大步横移动作时,总是腰胯连同脚步一起横移,然后腰胯以上部分为保持重心平稳而逐渐跟上去,这样就形成一个符合物理规律的自然倾斜动作。在进左脚左转或退左脚右转时,身体顺势左倾,进右脚右转或退右脚左转时,身体顺势右倾,这也是符合运动规律的自然的倾斜动作。跳方步的时候,如果男步是左腿并向右腿,则男伴第二步和第三步向左倾斜,女伴则向右倾斜,如果男步是右腿并向左腿,则男伴第二步和第三步向右倾斜,女伴则向左倾斜。左转或右转并步的时候,也是遵循这个规律的。但要注意的是,倾斜时的身体有如钟摆的倾斜,脊椎始终直而不弯,不能将左右倾斜错误地理解为左腰或右腰的故意侧弯。有很多人没有跳出倾斜的感觉,这样跳的话就没有把华尔兹的感觉完全表现出来。

(七)反身与左右横步

左脚前进时,右肩和右胯前送;右脚前进时,左肩和左胯前送;左脚后退时,右肩和右胯后让;右脚后退时,左肩和左胯后让。这样使身体和舞步形成反向配合,这就叫反身动作。反身动作主要用在左转或右转的第一步,既便于男女腰胯相贴地侧身转体,又增加了舞姿的优美性。在方步中有没有反身动作呢?在方步中也是有反身动作的,但是是轻微的反身动作,不像在左转或右转舞步中的反身那么明显,在方步的第一步男伴和女伴也是有轻微的反身动作的。

方步的这四个基本步中,每个基本步的第二步,都要使运动腿经过支撑腿的脚边后再向侧前或侧后横步,很多人在跳横步的时候,毛病是先把腿伸到侧面去了,而身体重心却没向侧移动,仍然保持在支撑腿上,更为严重的是有人先侧伸出去的腿不是大腿带小腿出去,而是蹬着脚底横出去的,好象脚底有东西阻碍他们的脚向侧横步,需要把力量作用到脚底侧蹬出去一样,感觉非常差。有的人甚至把这叫“蹬方步”,这个蹬字误导了大批舞蹈爱好者,蹬出去的腿这种跳法是错的,千万不要有这感觉。正确的跳法仍然是身体重心先向侧横移(注意横移的时候要有倾斜的感觉),而大腿则是跟随着身体向侧横步,我观察了很多的舞蹈高手也都是这样跳的。犯这种毛病的摩登舞爱好者也是最多的,大家记住一条,不管是前进后退,还是横移并步甚至旋转,腿都是要随着身体动的,而不是身体随着腿动,腿随着身体动才会有整体感。还有一种常见的毛病是,有些人跳横步的时候,运动腿经过支撑腿的脚边后,在那里停顿的时间很长,使整个舞步不连贯。运动腿经过支撑腿的脚边不要停顿,继续地向侧前方或侧后方横移才行。

(八)流动性、重心移动、平衡与姿态的和谐性

什么是流动性?流动性就是跳舞过程中身体平移运动的特性,象流水一样在流动着。舞跳得有流动性,首先舞步要稳、速度要敏捷,其次,步伐要够大。有很多人跳出的舞蹈缺乏流动性,一方面是因为其步伐太小的原因,另一方面则是其运步的要领有问题造成的,总是感觉他们的舞步乱七八糟地跳出去,不是流动出去的。要使你的舞步具有流动性,你身体重心的移动一定是支撑腿用力推出去的,而不是倾倒出去的,支撑腿不能失控,身体的移动要平稳,一定要重心先动,腿是随着身体运动,而不是腿拉着身体运动。

身体重心在移动时是靠胯部以下的肌肉关节支撑着的,运动过程中是由左右脚的推力和换步来移动身体重心的。准确地运用胯、膝、踝、趾关节的力量,是保证身体稳定性和身体控制能力的基础。一般应由身体移动去带动腿部移动,用全部身体的舞动去显示出舒展挺拔优雅大方的姿态。在方步中重心的移动前面已经阐述,这里不再多说。在跳华尔兹方步时,胯、腰、肩部都要放松(放松但不能松懈),而头颈要向上引,挺拔起来,这样才能有优雅的风度。跳交谊舞其实都应该这样。

二、华尔兹中快分式左转的节奏

华尔兹舞中的快速分式左转动作在转的过程中经常会出现各种问题。在舞蹈过程中常有男女伴为这个动作相互埋怨而始终没有抓住这个动作的要害。这些选手都有一个共同点:对这个动作的节奏处理都存在着问题,他们往往把这个在一小节拍里需要跳4步的动作的节奏,处理成1 & 2 3。下面我就来谈谈这个动作的节奏应该怎样处理才更为合理。

首先,我们还先得说明一下这个动作的步位以及男女伴的相对位置。这个动作在华尔兹里通常是往斜中央跳的,预备姿势是男伴预备外侧舞伴前进、女伴预备外侧舞伴后退,或者是PP舞姿(也称散式、开式,侧行、队列位置)。如果是以前一种姿势开始,第一步男伴在反身位置下右脚朝斜中央外侧舞伴前进,女伴在反身位置下朝斜中央外侧舞伴后退;第二步男伴继续朝相同方向用左脚前进,女伴也继续向斜中央右脚后退;第三步男伴用右脚继续前进并形成向侧偏前状态,女伴左脚后退中向侧稍后;第四步男伴在反身位置下外侧舞伴后退,女伴在反身位置下外侧舞伴前进。如果是以后一种舞姿(即PP位)开始的,第三第四步没有区别,只是在第一步男、女伴是PP位及反身位置下前进,女伴已经开始做向左的反身动作,而第二步女伴要在前面一步的反身基础上继续左转,使身体由前进变成后退。这个动作的结构已经一目了然了,接下来就是以怎样的节奏来跳完这四步了。华尔兹舞曲每小节是三拍,也就是我们常叫的1 2 3,但是这个动作有四步,把哪一步作为抢拍

& 来跳是最合理的呢? 笔者认为,把第三步作为抢拍来跳(即节奏为 1 2 & 3)是最为合理的,但是还有一个条件就是第三步的 & 要与第二步非常接近。

那为什么要这样处理呢? 原因有以下几个方面。首先,从男女舞伴的相对位置来看,在通常情况下都是在对方的右面,上面已经提到的两种预备姿势应该属于这种通常情况。由于在行进过程中的第一步结束时,女伴是在男伴的后面(相对于行进方向来说,身体位置上女伴偏后),而当第二步结束时,由于女伴必须到达男伴的正面(也是相对于移动方向而言),此时已经不再是外侧位置或 PP 位置,而是闭式舞姿反身动作位置,在这样的姿势下,女伴的位置无论是从脚来看还是从身体来看,都已经比男伴更靠近行进方向。男女伴都同时向同一方向移动,女伴先是在男伴后面,然后又要跑到他前面,这段距离是可想而知的,这一段动作非常像华尔兹中的纺织步(也叫迂回步)。我们都知道,要想让女伴到位,男伴的第二步除了步幅应该小些外,出步应该比女伴晚一些,使女伴有充足的时间做完向左的反身动作,使她的右脚从第一步结束时的最后面位置到达第二步结束时的最前面位置。其次,还是位置! 第一步结束时是外侧舞伴反身动作位置(以下称 CBMP),所谓“反身动作位置”与其说它是身体位置,还不如说是脚的位置,即两脚交叉状态,尤其这种状态在外侧位下,当第一步结束时两人重心都在两脚中间,女伴要做反身动作(以下称 CBM),真正要转动身体也要等重心后移至左脚,右脚向后收回经过自己的左脚后才能进行,所以这一刻女伴太需要时间了,如果把这一步设置成抢拍,她是很难来得及做完这些动作的(即使勉强完成也是不舒服的),更何况男伴由于这一步出步要比女伴晚,做 CBM 也要跟随着女伴而做,想快更是不可能的。而到第三步时,女伴已经在左转的情况下,后退所形成的横步(也称侧步)已经让开了位置,而男伴是在前进中才形成横步的,在没有阻力而且又是在前进时,加速是再好不过的,这个时候女伴也同样没有阻力,因为当第二步结束时无论身体还是脚,她都已经领先于自己的男伴,而且在第二步时已经开始做 CBM,在已经转起来的情况下继续向相同方向转动也是非常容易的。同样,在 PP 位置开始做这一动作也是一样的道理,由于女伴位置在行进方向上与她的男伴相比位置稍显滞后,情况与上面一种姿势开始是一样的。说到这里,也许有些舞友要问笔者,同样是在华尔兹舞中,为什么在跳 Natural weave(中文称:右纺织步)这个动作时,节奏可以处理成 1 & 2 3? 还是 Natural weave 这个动作同样可以在我刚才叙述的两种舞姿下开始跳,男伴在第一步结束时同样在移动方向上领先于女伴,但是不要忘了,Natural weave 这个动作是一个右转系列的动作,从它动作结构来看,第二步男伴仍然领先女伴,所以男伴可以快,而且不会有阻力(因为女伴比男伴位置靠后),女伴虽说不可以抢在男伴之前做第二步,但是由于女伴是在前进,而且女伴的左面身体应该向前(即向右做 CBM),由于男伴快得起来,所以女伴也相应能提速,那么这第二步作为

抢拍来跳也就不足为奇了。

现在回过头来再说 Quick open reverse turn 这个动作,这是一个左转系列的动作。为什么不把第四步作为抢拍步跳呢?这原因恐怕和有人把第二步作为抢拍的目的如出一辙。许多舞友把第二步当成抢拍来跳仅仅因为他们想在第四步男伴外侧舞伴后退,女伴外侧舞伴前进时跳出类似在狐步舞中后退羽步那样缓慢而流畅的感觉。在这一点上,我与他们持同样观点,第四步时的确应该有这样的感觉!而且当动作结束时还要做下降动作直到下一个节拍 1,所以这最后一步不到万不得已一般是不抢拍的。只是提醒广大舞友不要忘了:把节奏处理成 1 2 & 3 并不影响各位在最后一步跳出你们想要跳出的感觉呀!(因为 & 虽然是在 2 后,但是与 2 非常接近而这两种节奏处理方法之间的差异却对你们完成这一动作的质量产生巨大影响)

三、平衡

舞蹈的平衡、重心、线条是息息相关的,有如环套,节节相扣。每一个环节都很重要,平衡要好是因为重心做得好,平衡做得好,线条才会好。所以说舞蹈要跳到某一个程度,对自己要很有耐性与信心,等到自己(不是指对方)的舞蹈成熟时能做出相当好的重心与平衡,相当优美的线条,或许那个时候才是自己舞蹈的刚起步。

如何将自己的平衡做得好?因为是由 inside 做出来的东西所以比较困难。要通过各种方式、许多的形容词来形容,或拿出许多的法宝来比喻。其不外乎是希望学生能体会出自己的意思,朝对的方式去练习它,练习舞蹈是没有快捷方式的,完全是需要靠自己不停地练习。学习、揣摩、不气馁、不间断、风雨无阻有耐性地练习,勤练再勤练,除了练习还是练习……

练舞蹈的平衡是很困难的一环。因为它是需要靠自己单脚支撑来平衡,做不好就会站不稳,站不稳就会拉到对方,会拉到对方的地方不是指哪些步子,而是任何步子都有可能被拉扯到,自己的身上靠自己练习,平衡感会比较好,也比较清楚自己步子的平衡到底在哪里。

举例:女士的 Quick Reverse Turn. Over Spin Turn. Impetus. Turning lock. Hover……这些步子不但需要做好双方的平衡感更是需要。个人的平衡动作单脚做 pivot 以及 Fallaway double Reverse. spin turn,用在 2 次单脚 pivot 旋转的练习,都是非常困难的一些步子,需要相当长的时间练习它。等你练习到好与会的地步不知道会用掉你多久的时间、多长的时间。所以女孩子的步子也不只是跟随跳跳就算是对的,就算完成了,女生的角色也是相当吃重的。绝对不是随随便便会跳就可以充数